METODE PENTRU MĂRIREA RAPIDITĂȚII JOCULUI

Rapiditatea este unul din factorii hotărîtori în fotbalul modern. Dezvoltării jocului în viteză trebuie să i se acorde în metodica antrenamentului o atenție și o pondere la nivelul importanței ei actuale. Lucrările de specialitate menționează o serie de metode și mijloace cu privire la dezvoltarea vitezei. În majoritate, aceste lucrări prezintă o metodică ce se referă cu precădere la dezvoltarea vitezei de deplasare și de reacție, adică la viteza pură. În schimb, metodica perfecționării și dezvoltării jocului rapid este insuficient sau de loc tratată. În cele ce urmează vom dezbate tocmai această problemă, descriind unele metode care aplicate în antrenament pot duce la mărirea rapidității jocului.

Este adevărat că jucătorul cu viteză bună va fi capabil să desfășoare acțiuni individuale rapide, dar acest lucru nu înseamnă că întreaga echipă va juca iute. Pe noi ne interesează ca întrega echipă alcătuită din jucători cu calități de viteză diferite să fie capabilă să practice un joc rapid.

Simple recomandări date echipei înaintea începerii meciului: „Jucați rapid", „Dați drumul imediat la minge", *etc., nu contribuie decît în mică măsură la mărirea rapidității jocului.*

O echipă în totalitatea ei va putea juca rapid dacă atît pregătirea practică, cît și cea teoretico-metodică vor fi adaptate acestui obiectiv.

Antrenorul trebuie să cunoască cum se poate realiza jocul în viteză și să analizeze din acest punct de vedere calitățile și deficiențele jucătorilor și ale echipei sale. Apreciind particularitățile echipei, depistînd cauzele care eventual frînează mărirea rapidității jocului, poate găsi cele mai indicate căi de înlăturare a lor.

Antrenorul trebuie să-și alcătuiască o culegere de exerciții pentru realizarea și perfecționarea jocului în viteză, să cunoască și să aplice toate principiile metodice capabile să contribuie prin repetare în cadrul jocurilor-școală la consolidarea deprinderilor tehnico-tactice ce măresc viteza de desfășurare a acțiunilor.

Iată cîteva reguli care trebuie respectate în timpul jocului sau al diferitelor exerciții.

— MINGEA CIRCULĂ MAI REPEDE DECÎT CEL MAI RAPID JUCĂTOR.

— O ACȚIUNE RAPIDĂ ESTE MAI EFICACE DACĂ SE DESFĂȘOARĂ PRIN ACȚIUNI COLECTIVE, DECÎT PRIN ACȚIUNI INDIVIDUALE.

— COECHIPIERULUI LIBER SĂ I SE TRANSMITĂ MINGEA IMEDIAT, FĂRĂ ÎNTÎRZIERE.

— PE MĂSURĂ CE SE APROPIE DE ZONA FINALIZĂRII, JUCĂTORII VOR ACCELERA RITMUL ALERGĂRII CÎT ȘI AL VITEZEI DE CIRCULAȚIE A MINGII.

Aceste reguli, completate cu altele izvorîte din activitatea practică și experiența antrenorului, pot determina în bună măsură realizarea jocului rapid.

Bine însușite de către jucători, ele creează o orientare unitară în privința circulației rapide a mingii și a jucătorilor.

Fotbaliștii trebuie să cunoască toate avantajele ce decurg din aplicarea jocului în viteză, precum și neajunsurile rezultate din jocul lent. În mod special antrenorul se va preocupa de jucătorii care prin activitatea lor individualistă împiedică dezvoltarea rapidității jocului.

În privința formelor pregătirii practice vom menționa unele metode și mijloace care au darul să perfecționeze jocul rapid.

1. — *Exerciții executate individual sau în grup pentru dezvoltarea și perfecționarea:*

— *vitezei de execuție și de reacție;*

— *vederii periferice și orientării prompte;*

— *demarcărilor rapide.*

2. — *Exerciții sub formă de joc pe grupe egale sau diferite ca număr de jucători (2/1, 2/2, 3/2 etc.), cu sarcini extrase din conținutul jocului rapid. Aceste exerciții trebuie în așa fel efectuate, încît odată cu mișcarea jucătorului cu mingea ceilalți jucători să-și schimbe rapid poziția lor.*

3. — *Jocuri-școală în care se va urmări efectuarea în viteză a anumitor acțiuni de joc.*

N. ROȘCULEȚ

DIN METODICA învățării și perfecționării TEHNICII INDIVIDUALE LA COPII ȘI JUNIORI

Inițiativa F.R.F. referitoare la înființarea centrelor de instruire pentru copii reprezintă o formă eficace în vederea creșterii și pregătirii tinerilor jucători la nivelul cerințelor fotbalului actual.

Nivelul tehnic al fotbalului modern s-a ridicat mult față de trecut. Astăzi lovirea mingii se face cu o mică suprafață a piciorului, folosindu-se pendulări scurte pentru mascarea intențiilor.

Transmiterile cu exteriorul, cu tocul, sînt astăzi foarte frecvente, driblingul în viteză și mișcările înșelătoare (fentele) continuate cu preluarea, pasa sau trasul la poartă au devenit înlănțuiri obligatorii (preluarea balonului se execută cu o singură mișcare ca să fie asigurate continuitatea și viteza jocului).

Devierea mingii este un procedeu tehnic care începe să fie folosit pe scară din ce în ce mai mare. Din aceste modificări decurg o serie de consecințe în privința metodicii antrenamentului.

LA COPII, ÎN PRIMA ETAPA DE INIȚIERE, SE VA URMĂRI FORMAREA ȘI CONSOLIDAREA ABILITĂȚILOR ȘI DEPRINDERILOR MOTRICE.

PREGĂTIREA TEHNICĂ SE VA AXA PE ÎNVĂȚAREA SUCCESIVĂ A PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ ÎNTÎLNITE ÎN JOC; LOVIREA MINGII CU AMBELE PICIOARE, PRELUAREA, CONDUCEREA, MIȘCAREA ÎNȘELĂTOARE, DRIBLINGUL ȘI PROTEJAREA BALONULUI. SE VA URMĂRI CU DEOSEBITĂ ATENȚIE ÎNSUȘIREA CORECTĂ A FIECĂRUI PROCEDEU CU AMBELE PICIOARE.

Aparatele ajutătoare în această etapă, în special zidul, constituie un mijloc important pentru învățarea lovirii corecte a mingii. Orice tendință de însușire greșită se va corecta imediat de către antrenor. Este știut că e mai ușor să înveți o mișcare de la început, decît să corectezi alta asimilată greșit și automatizată astfel.

Ca metodă de lucru în pregătirea tehnică se va aplica în primul rînd demonstrația. **EXERCIȚIILE MAI GRELE ȘI DE BAZĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL, PRELUAREA SAU LOVIREA MINGII, SE VOR APLICA PE PĂRȚI COMPONENTE.** După explicarea mișcării se va trece la exersarea ei, cu accent pe repetare pînă la însușirea corectă.

Copiii care dovedesc lipsuri comune vor fi împărțiți pe grupe de greșeli similare. Pentru atingerea scopului urmărit se va folosi un număr cît mai mare de repetări sub formă de întreceri, metodă care constituie un mare stimulent în special pentru copii. Jocurile pe teren redus și cu număr mic de jucători reprezintă un mijloc din cele mai bune, deoarece se obține concomitent și dezvoltarea altor componente de ordin fizic-tactic. În această perioadă se recomandă efectuarea a 3 antrenamente pe săptămînă și un joc.

La grupele de copii de 14—16 ani se va urmări consolidarea deprinderilor însușite în etapa precedentă, atenția se va îndrepta **SPRE EXECUTAREA CÎT MAI CORECTĂ A PROCEDEELOR TEHNICE FĂRĂ A ACCELERA ÎNSĂ RITMUL DE EXECUȚIE ATÎTA TIMP CÎT COPILUL DĂ ÎNCĂ SEMNE DE NESIGURANȚĂ.** Pe lîngă sarcinile etapei anterioare se adaugă acum lovirea mingii cu capul, aruncarea de la margine și atacul de deposedare. Protejarea mingii trebuie să fie special în atenția antrenorilor în această perioadă ca și conducerea ei prin spații aglomerate. **DE ACUM ÎNAINTE, REPETAREA PROCEDEELOR TEHNICE MULTIPLE NU SE VA EFECTUA DECÎT EXCLUSIV ÎN MIȘCARE, ALERGARE ȘI CHIAR VITEZĂ.** În conducerea mingii se vor adăuga mișcări înșelătoarea, schimbări de direcție, opriri, porniri brusce, cît și lovirea cu diferite părți ale labei piciorului: rist plin, interior sau exterior.

ÎNTRE 16—18 ANI, PREGĂTIREA TEHNICĂ SE VA AXA PE PERFECȚIONAREA TEHNICII INDIVIDUALE ȘI A PROCEDEELOR SPECIFICE POSTULUI ÎN CONDIȚIILE JOCULUI ÎN VITEZĂ.

În această etapă exercițiile vor avea un conținut tactic pronunțat și vor cuprinde înlănțuiri complexe de procedee.

Jucătorii vor trebui să cunoască scopul tactic al fiecărui procedeu tehnic, vor fi convinși de necesitatea executării lui în timpul cel mai scurt. Pentru realizarea acestor sarcini se vor folosi jocuri pe teren redus la porți mici, exerciții printre jaloane, exerciții cu adversari semiactivi și activi, jocuri-școală, jocuri de verificare etc.

ANDREI MERCEA
antrenor

„SIMȚUL ECHILIBRULUI"

COMBATEREA ATITUDINII DEFICIENTE

CRITERIU DE SELECȚIE ȘI PREOCUPARE CONTINUĂ ÎN FOTBALUL BRAZILIAN

Una dintre componentele examenului medico-sportiv, analizează starea de dezvoltare fizică a fotbaliștilor. Printre altele la acest capitol se verifică armonia între segmentele corpului, se încearcă depistarea unor eventuale deficiențe de atitudine (cifoze, scolioze, lordoze și altele). Numărul fotbaliștilor cu atitudini deficiente este destul de mare (situația se prezintă la fel și printre sportivii cu altă specializare). Compensate, stabilizate, necompensate sau în evoluție, deficiențele de atitudine, se întîlnesc de la categoria începătorilor pînă la jucători din loturile reprezentative. Frecvența lor este poate și mai mare în rîndul celor ce nu practică sistematic educația fizică și sportul, dar le întîlnim și în grupul acestora din urmă, adică tocmai acolo unde logic combaterea lor este ridicată teoretic la rangul de imperativ. Paradoxul acesta trece adesea neobservat, fiindcă îmbracă haina unei aparente normalități. „Atitudinile deficiente, spune prof. dr. Adrian Ionescu în cartea sa „Despre atitudine corectă a corpului" nu au fost niciodată considerate ca tulburări grave, care să inspire îngrijirea medicilor sau educatorilor. Deficiențele atitudinii nu sînt însoțite de dureri mari sau de alte suferințe, care să alarmeze sau să impresioneze pe cei în cauză. Cu greu putem vorbi de unele simptome specifice ale deficiențelor de atitudine, iar cînd se produc le punem pe seama altor cauze, nu le dăm importanța cuvenită sau ne obișnuim cu ele".

Nu intenționăm să discutăm despre numeroasele suferințe consecutive atitudinilor deficiente existente în ciuda „discreției" lor pe plan somatic, funcțional cît și metabolic. Vom limita unghiul de vedere asupra unui singur aspect, supraadăugat celorlalte și specific jocului de fotbal. Deficiențele de atitudine perturbă „simțul și mecanismul echilibrului" atît în poziție statică cît și în timpul diferitelor mișcări.

Astă-vară, cu ocazia turneului întreprins în țara noastră de echipa braziliană Vasco da Gama, reputatul antrenor Zeze Moreira *spunea printre altele:* „Fotbalul se joacă de fapt cu sprijin pe un singur picior. Toate execuțiile tehnice, de la cele mai simple la cele mai laborioase se efectuează trecînd centrul de greutate pe unul din membrele inferioare și lovind mingea cu celălalt din poziții mereu variabile".

Această trăsătură singularizează fotbalul printre celelalte jocuri sportive. Se înțelege ce coordonare fină și promptă, ce echilibru între orientarea segmentelor în spațiu și între grupele musculare antagoniste sînt necesare pentru realizarea unor execuții tehnice adecvate ca precizie și forță! Aceste condiții nu pot fi îndeplinite de jucătorul cu deficiențe de atitudine. Mișcările acestuia sînt lipsite de forță, de viteză, de coordonare, echilibrul său se realizează cu dificultate și se perturbă ușor, execuția acestuia va avea o eficacitate redusă, intermitentă. Multe din deficiențele tehnice ale jucătorilor pornesc din această cauzalitate obscură, necercetată, necombătută. Numeroase cauze de evoluție întreruptă, de plafonare a tinerilor jucători, rămîn inexplicabile, deoarece antrenorii nu-și pun această ipoteză sau ignorează indicațiile medico-sportive făcute în această direcție.

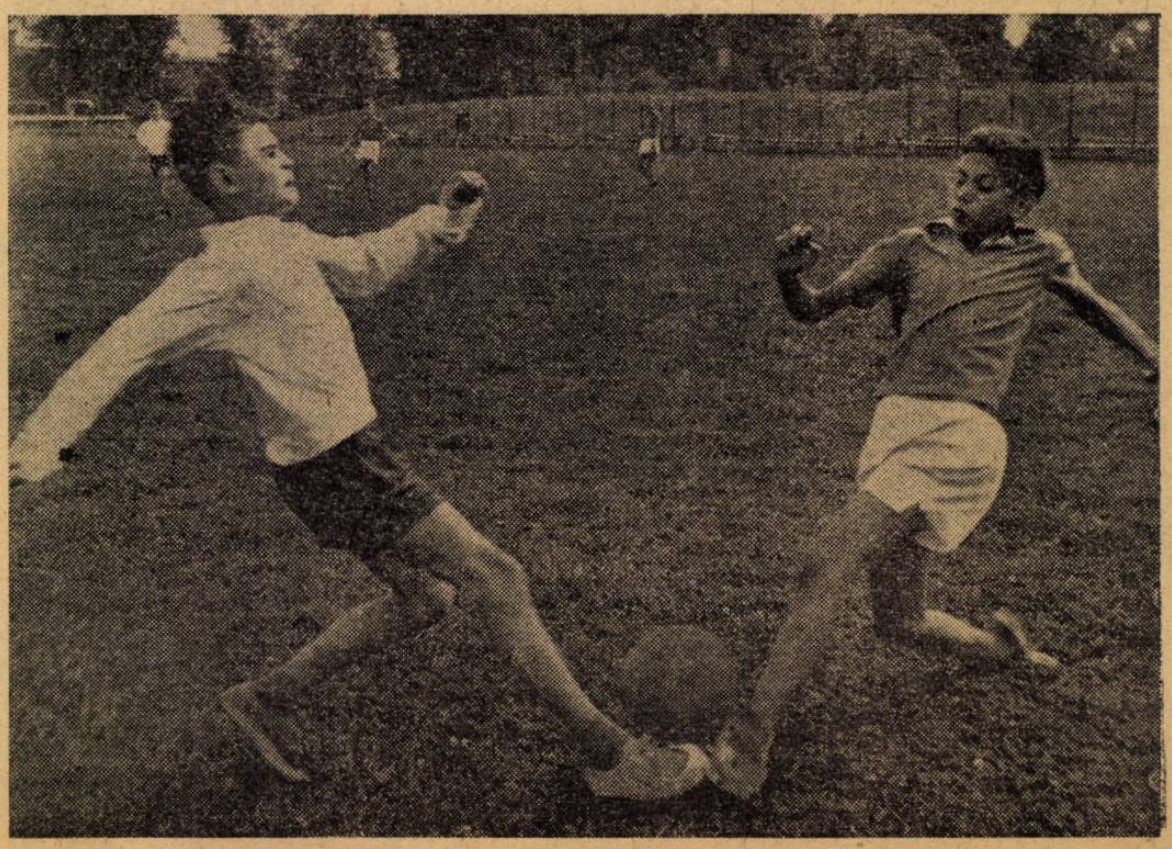
Antrenarea și perfecționarea simțului de echilibru, depistarea și corectarea deficiențelor de atitudine trebuie să devină prezente în programul de pregătire a jucătorilor de cînd începe practicarea sistematică a fotbalului și cel puțin pînă la vîrsta de 22 de ani. *Pe toată perioada de creștere și dezvoltare biologică trebuie urmărite și aceste două obiective, deoarece prin specificul său (sprijin asimetric pe membrele inferioare, utilizarea cu precădere a unui singur picior pentru execuții, turtirea bolții piciorului cu realizarea piciorului plat funcțional), jocul de fotbal poate deveni prin aceste mecanisme o sursă de atitudini deficiente.*

Revenind la corelația neîntreruptă dintre timpul echilibrului și tehnica jocului de fotbal cu trăsăturile ei — tendința la dezechilibru și la echilibru instabil — vom însera concluzia pe care Moreira o așezase la acest capitol: „La noi, în Brazilia, simțul echilibrului' reprezintă unul dintre principalele criterii de selecție ale tinerilor fotbaliști și ne interesează bineînțeles tot ceea ce îl poate altera".

N-am auzit să fie utilizat și la noi acest criteriu, deși se vorbește despre necesitatea unei selecții mai riguroase, mai științifice a copiilor și juniorilor și, de asemenea, știm că aproape nimeni nu se preocupă de corectarea deficiențelor de atitudine pe care copiii le au la venirea în secție (articolul „Controlul medical al tinerilor fotbaliști" *apărut în Nr. 24 al revistei* „Fotbal" *e concludent) sau le capătă în cursul activității fotbalistice.*

Subiectivismul criteriilor de selecție ar fi astfel mai redus, utilizîndu-se și acest test. Exemplul metodologiei braziliene pe această linie este convingător, logic și pare demn de urmat. Iar depistarea, alcătuirea suitei de mijloace corective și aplicarea lor trebuie să depășească stadiul formalismului actual și să devină un teren pe care colaborarea dintre antrenor și medicul sportiv să capete noi rațiuni de îmbogățire.

Dr. Romulus BALABAN



Două viitoare „vedete" arădene la lucru.